TEORIJA IN METODIKA SRFANJA NA VALOVIH

METODIKA

- Je način poučevanja.
- Njen **osnovni namen** je, da pridemo z različnimi oblikami in metodami dela do cilja.
- Pomembno je da na koncu dobimo **rezultat**!

PEDAGOGIKA IN DIDAKTIKA

PEDAGOGIKA

↓

veda o poučevanju

DIDAKTIKA

↓

pedagoška disciplina

↓

vsebuje načela,
načine in oblike poučevanja,
uporaba učnih pripomočkov
pomemben je **odnos učitelj : učenec**.

DIDAKTIČNA NAČELA

Načelo

- Nadzora;
- sistematičnosti in postopnosti;
- aktivnosti učencev;
- trajnosti;
- uporabnosti znanja.

DIDAKTIKA POUČEVANJA

- Zajema pouk, odnos učitelj-učenec in uporabo učnih pripomočkov.
- **POUK** je vzgojno izobraževalni proces, ki ga vodi učitelj.
- **UČITELJ** - objektiven, kritičen, pluralen, iznajdljiv, komunikativen, strokoven…
- **UČENEC** - tisti, ki se želi pridobiti novo znanje.
- **UČNI PRIPOMOČKI** - olajšajo delo učitelju.

UČNI NAČRT

- **UČNE OBLIKE**

individualna, v parih, trojkah…, skupinska, frontalna, …

- **UČNE METODE**

razlaga, demonstracija, popravljanje napak, pravilna izvedba, …

METODE UČENJA

- **PRAKTIČNE METODE**: analitične, sintetična, kombinirana, situacijska.
- **BESEDNE METODE**: razlaga, analiza, popravljanje napak, opozarjanje, spodbujanje.
- **VIDNE METODE**: vizualizacija, slike, filmi, demonstracija
- **IDEOMOTORIČNE METODE**: motorično učenje, kjer si gibanje predstavljamo v mislih (čas, prostor, gib). Predpogoj je **izkušnja!**

UČNA PRIPRAVA

VSEBINA URE: pripraviš uro glede na sposobnost in znanje učencev;

STOPNJA UČNEGA PROCES: podajaš nove informacije, utrjuješ, razvijaš in izpopolnjuješ motorične sposobnosti;

CILJI: spoznavni cilji, motorični cilji, razvijanje sposobnosti, …

PRIPRAVA NA URO

- **UVODNI DEL** – ogrevanje
- **GLAVNI DEL**

organizacijska priprava

osnovna priprava

količinska priprava

metodična priprava

- **ZAKLJUČNI DEL** – smo dosegli cilje?

IZBIRA OPREME

DESKE

SMERNIKI

VRVICA

NEOPREN

PRAVILEN POLOŽAJ TELESA NA DESKI

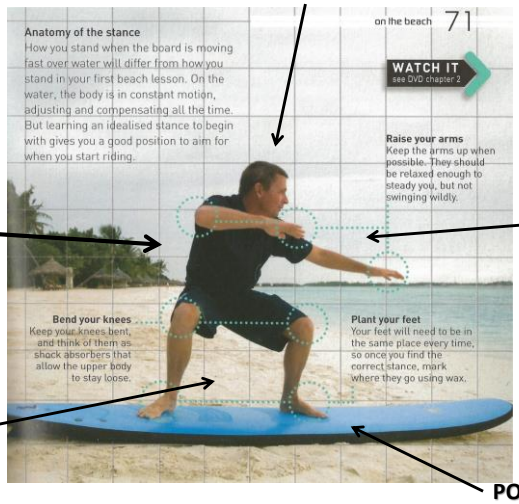
POLOŽAJ GLAVE

NAGIB TRUPA

DVIG ROK

ZNIŽAJ SE V KOLENU

POSTAVLJANJE STOPAL

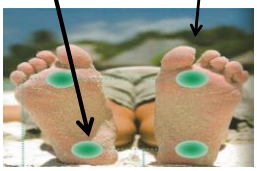


SPOZNAJ STOPALA IN POLOŽAJ NA DESKI

S PRITISKI STOPALA NA DESKO VPLIVAMO NA SMER VOŽNJE (peta, prsti)

Peta

Prsti



POSTAVLJANJE STOPAL NA DESKI

Naravni položaj

Goofy položaj

VAJA VSTAJANJA NA DESKI

S.1 POLOŽAJ ROK

S.2 GIBANJE ZADNJE NOGE

S.3 POLOŽAJ NOG IN TELESA

S.4 POLOŽAJ ROK

POSTAVITEV ROK

POSTAVITEV STOPALA

KONTROLA DESKE – VAJE RAVNOTEŽJA

S.1 PRIPRAVA NA VAJO

S.2 POSTAVITEV DESKE

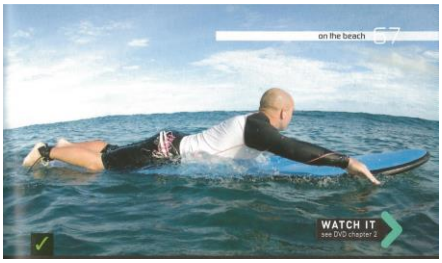
S.3 ISKANJE PRAVILE POZICIJE

S.4 ISKANJE RAVNOTEŽJA

S.5 PREMIKANJE TEŽIŠČA NAPREJ

S.6 PREMIKANJE TEŽIŠČA NAZAJ

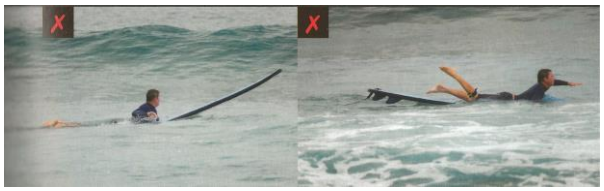
PEDLANJE V MIRNI VODI



S.2 PRIKAZ NEPRAVILNEGA PEDLANJA

S.3 PRIKAZ NEPRVILNEGA PEDLANJA

S.1 PEDLANJE V MIRNI VODI



ISKANJE PRVEGA VALA – LOVLJENJE ZLOMLJENGA VALA

S.1 PREHOD PREKO PENE VALA

S.2 TEHNIKA PREHODA PREKO PENE VALA

S.3 PRIPRAVA NA ZLOMLJEN VAL

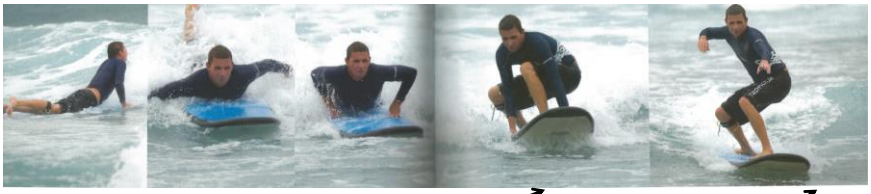
S.4 POSKUŠATI UJETI SVOJ PRVI VAL

VAJA VSTAJANJA NA PENI VALA

S.1 PREHOD PREKO VALA

S.2 PEDLANJE PROTI OBALI

S.3 TRENUTEK VSTAJANJA NA VALU



S.4 VSTAJANJE IN ISKANJE RAVNOTEŽJA

S.5 VOŽNJA PO VALU

PREHOD PREKO VALOV V LINE UP DUCK DIVING IN TURTLE

S.1 TEHNIKA DUCK DIVE

S.2 POSTAVITEV NOGE IN KOLENA

S.3 TIMING

S.4 POTISKANJE DESKE NAPREJ

S.5 ZAKLJUČEK DUCK DIVA

SLIKA PRIKAZUJE TEHNIKO PREKO VALA - TURTLE OZIROMA ŽELVA

SEDENJE NA DESKI

S.1 PREHOD IZ LEŽEČEGA POLOŽAJA V SEDENJE

S.2 RAVNOTEŽJE IN ISKANJE VALA

SLIKA PRIKAZUJE PRAVILNO POZICIJO NA DESKI

ISKANJE IN LOVLJENJE VALA

S.1 OPAZOVANJE VALA

S.2 OCENJEVANJE VELIKOSTI VALA

S.3 ISKANJE TOČKE, KJER SE VAL ZLOMI

S.4 OBRAČANJE DESKE V SMERI VALA

S.5 ZAČNEMO S PEDLANJEM

S.6 LOVLJENJE VALA

VSTAJANJE NA VALU

S.1
MOČNO IN SAMOZAVESTNO PEDLANJE

S.2
PEDLANJE V RITMU 1,2,3,4,5,6,7,8

SLIKA 1

SLIKA 2

S.3
TIMING VSTAJANJA

S.4
PRAVILNA POZICIJA TELESA

SLIKA 3

SLIKA 4

VOŽNJA PO NEZLOMLJENEM VALU

S.1 LOVLJENJE VALA

S.2 ZAČETEK VSTAJANJA

S.3 POGLED IN TEŽIŠČE TELESA

S.4 POLOŽAJ TELESA

S.5 OSREDOTOČENJE NA SMER VOŽNJE

S.6 ZNIŽATI TEŽIŠČE IN KOTROLA RAVOTEŽJA

KONČANJE VOŽNJE

S.A
VOŽNJA PO
PENI VALA

S.B
VOŽNJA PREKO
RAMENA VALA

S.C
KONČANJE
VOŽNJE PREKO VALA

S.D
SKOK PREKO
VALA

PADCI IN NAŠA VARNOST

S.1
PRAVILNI PADEC

S.2
NAPAČEN PADEC

S.3
NAPAČEN PADEC

KONTROLA GIBANJA IN HITROSTI NA VALU

S.1
VOŽNJA PO ZGORNJI POLOVICI VALA

S.2
KOTROLA VOŽNJE PO VALU USMERJAMO Z ROKO, KI JE BLIŽJE STENI VALA

S.3
POSPEŠEVANJE IN ZNIŽANJE TEŽIŠČA

S.4
POMEMBNA JE SPROŠČENOST IN PRAVILEN POLOŽAJ TELESA

OSNOVNI ZAVOJ- FOREHAND IN BACKHAND TURN

POGLED V SMERI VOŽNJE

POKRČI KOLENA

NAGIB TELESA PROTI VALU

PRENAŠANJE TEŽE NA NOTRANJI ROB DESKE

PRAVILA VARNEGA SRFANJA

S.1 PRAVILNA

S.2 NEPRAVILNA IZVEDBA

ZAKLJUČNA BESEDA

- Kaj čakamo gremo srfat!!!